#### 給 2025年 8月 食 献立 表

# (本の )					名		午後おやつ	
1 ○ (本の間別達き小魚 論とかかの (本) がよりもの (ションメンタブル - 3 かき ** 本   三温	日(曜日)	献立	 赤(血や肉になる)			その他		
(金)         大力ル風表がたし、 競技がかめの移送計 (月)         計画法・信誉 (東京・大き・東京・大き・大き・東京・大き・大き・大き・大き・大き・大き・大き・大き・大き・大き・大き・大き・大き・	1	つくねの照り焼き・小魚						
数とかかめの味噌汁   味噌・かかめ・素干し   五ねぎ・ねぎ   数   4 乳   5 かのよう   5 のかの   5 のかよう   5 のから   5 のか	(金)		油揚げ	ほうれん草・人参・もやし・生姜	ごま油・三温糖	酢•醤油•塩		
4		麩とわかめの味噌汁	味噌・わかめ・煮干し	玉ねぎ・ねぎ	麩		牛乳	
5	2(土)				1	1	1	
	4	あゆみ汁	鶏肉・ちくわ・鰹節	冬瓜・人参・生姜・椎茸・ねぎ	こんにゃく・片栗粉	塩・醤油・コンソメ	バナナ	
自身後の日前あんかけ	(月)	小魚	かえりちりめん			酢	お菓子	
大火・ス・グース   大火・大小   大小   大小   大小   大小   大小   大小   大小		高野豆腐と干し椎茸の含め煮	高野豆腐・鰹節・煮干し	椎茸・干し椎茸・ミックスベジタブル	三温糖・片栗粉	醤油・みりん	牛乳	
もずくスープ   日本・おすく 整節	5	白身魚の甘酢あんかけ	白身魚		三温糖・片栗粉・小麦粉・油	醤油・ケチャップ・酢	ピーチケーキ(手)	
6	(火)	スパゲティサラダ	ハム	人参・きゅうり・キャベツ	スパゲティ・マヨネーズ	塩・レモン果汁	0.1歳 オレンジ・お菓子	
大学  ラタトシロのスープ   別・昆布・煙節   本わざ・人参・レクス   大学  ラス・脚のスープ   駅内・味噌   かわりらりめん   中切り水根のスープ   駅内   東京   東京   東京   東京   東京   東京   東京   東		もずくスープ	豆腐・もずく・鰹節	人参・ねぎ		醤油・鶏がら・塩	牛乳	
お歌とロルーダスと即のスープ   即・畳布・製物   空の3リ・人参・セレ・キャベン   またで、本語・三温館   所書油・油   とのこと・トースト   下切り大根のスープ   解例   下切り大根のスープ   解例   下びりたからからからからからからからからからからからからからからからからから   では、おきで、大きでは、またが、一部   上で、たいたースト   一部   上で、たいたースト   一部   上で、たいたースト   一部   日本   上で、たいたースト   日本   上で、大いたースト   日本   日本   上で、大いたースト   日本   日本   日本   上で、大いたした   日本   日本   日本   日本   日本   日本   日本   日	6	とうもろこしごはん 鶏肉のレモンソースがけ	鶏肉	とうもろこし 玉ねぎ	米 片栗粉・三温糖・油	塩・酒 醤油・酒・レモン果汁	メロンシャーベット	
おしゃぶサラダ   豚肉 味噌 かえりちりめん	(水)	ラタトゥユ		なす・黄パブリカ・トマト・玉ねぎ・ピーマン・ズッキーニ・にんにく	オリーブオイル	塩	0.1歳 蒸しパン	
本の大味 人参によりの人	お誕生日会		卵・昆布・鰹節				牛乳	
### ### ### ### #### ################	7	冷しゃぶサラダ	豚肉•味噌	きゅうり・人参・もやし・キャベツ	ごま・ごま油・三温糖	酢•醤油	じゃこパントースト(手)	
8 (金) ポークカレー (森内 エロボ・人参 しゃが平・油・マーガリン しゃかエール・カリン (金) オルにん入りごぼうサラダ (ツナ・鰹節 コーカルにんかきゃツ・人参・コン フョネーズ・ごま・油 計・醤油・みりん・塩 野菜蒸しべど (火) 小魚 かえりちりめん かまりもりめん なすと油揚げの味噌汁 世紀 (ス・) 大多・もだしいべせり (1歳 富油・みりん・塩 野菜蒸しべど) (1歳 高し心 中乳 かえりちりめん かまりままず) (火) (火) (火) (火) (大) (火) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大	(木)	小魚	かえりちりめん			<del></del> -	0.1歳 食パンスティック	
(金) れんこん入りごぼうサラダ ツナ・鰹節 でほう・れんこん・きゅうり・人参・コンシ マヨネーズ・ごま・油 酢・醤油・みりん・塩 京菜子 1 (月) 山の日			鰹節	千切り大根・人参・にんにく・ねぎ・えのき	ごま油	醤油・鶏がら・塩・酒		
12   快売うどん   「豚肉・鰹節   下切り大根とペーキャイン   では、水の   「豚肉・鰹節   下切り大根とペーキャイン   「水の   「豚肉・鰹節   下切り大根とペーコンの砂めま   小魚   大力がめっ味噌・ま干し   「おりりん   「豚肉・蝶噌・ま干し   「おりりん   「豚肉・蝶噌・ま干し   「おりり大根とペーコンの砂めま   小魚   大力がりから   「水の	_	ポークカレー	豚肉	玉ねぎ・人参	じゃが芋・油・マーガリン	カレー粉・カレールウ・コンソメ・ケチャップ		
12	(金)							
投きうどん   探点・影響   探点・影響   探点・影響   探点・影響   水泉・製館   水泉・大ちりめん   本すと油揚げの味噌汁   13 (木) 14 (木) 15 (金) 協力期間   本が入りもりめん   本すと油揚げの味噌汁   13 (木) 14 (木) 15 (金) 協力期間   15 (木) 14 (木) 15 (金) 協力期間   15 (木) 15 (金) 協力期間   15 (木) 14 (木) 15 (金) 協力期間   15 (木) 15 (金) 15 (木) 15 (ム)		れんこん入りごぼうサラダ	ツナ・鰹節	ごぼう・れんこん・きゅうり・人参・コーン	マヨネーズ・ごま・油	酢・醤油・みりん	お菓子	
12	9(土)							
(火) 小魚 なすと油揚げの味噌汁   およりちりめん   注揚げ・わかか・味噌・来干し   なす・玉ねぎ   13 (水)14 (木)15 (金) 協力期間   16 (土)   18								
16(土)   13(水)14(木)15(金)協力期間				玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ	うどん・油		野菜蒸しパン(手)	
13(水)14(木)15(金)協力期間	(火)					酢	0.1歳 蒸しパン	
16(土)   18		なすと油揚げの味噌汁					牛乳	
18			1:	3(水)14(木)15(金)協力	期間			
(月) 小魚			l a broke			latert e 1 1 - 4		
回腐と玉ねざの味噌汁 豆腐・わかめ・味噌・煮干し 玉ねぎ・人参・ねぎ 塩 カルビス寒天(ミ 大・ハン)・ かかめスープ ツナ・わかめ、昆布 玉ねぎ・人参・もやし・バセリ まねぎ・火参・もやし・バセリ 塩 醤油・みりん・酢 鶏がら・塩・醤油 かえりちりめん かきたま汁 卵・鰹節・油蜂・トラウ・エねぎ・人参・もわき 塩 醤油・みりん お菓子 フレンチドレッシングサラダ ハム エねぎ・人参・きゅうり・エねぎ 油・砂糖 酢・レモン果汁・塩 牛乳 23(土) 25 トマトとツナウスパゲティ 小魚 カスリちりめん かえりちりめん かった かったりちりめん カースのきと油揚げの味噌汁 エねぎ・人参・きゅうり・エねぎ 油・砂糖 酢・レモン果汁・塩 牛乳 23(土) 25 トマトとツナのスパゲティ 小魚 かえりちりめん はんべん・わかめ・鰹節 性変 ニュン・鰹節・昆布 セレ・人参・干し椎茸・ねぎ はんべんの澄まに汁 はんべん・わかめ・鰹節 椎草・三つ葉 キャベツ・きゅうり・人参 醤油・みりん・酒 醤油・みりん・ 本・ペツ・きゅうり・人参 醤油・みりん・酒 醤油・みりん・半乳 コンジャオロース トゥ カッえりちりめん カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・				干切り大根・人参・ねぎ	こま			
19   鮭の塩焼き   柱の塩焼き   大ツバンジー   おかめスープ   ツナ・わかめ・昆布   玉ねぎ・人参・もやし・パセリ   ごま   温糖・よりん・酢   鶏がら・塩・醤油・みりん・酢   鶏がら・塩・醤油・みりん・酢   鶏がら・塩・醤油・みりん・酢   鶏がら・塩・醤油・みりん・酢   鶏がら・塩・醤油・みりん   お菓子   上型   上型   上型   上型   上型   上型   上型   上	(月)	5 5555				<b>首</b>		
(火)         パンパンジー わかめスープ         ささみ・味噌 ツナ・わかめ・昆布 カたしちりめん かきたま汁         きゅうり・人参・もやし・パセリ コまき・人参・もやし・パセリ コまき・人参・もやし・パセリ コまき・人参・もやし・パセリ コままが人参・セーンでははままままます。         コーグルト 野・殿が・塩・醤油・酒 下 大果粉・砂糖・油 音 大果粉・砂糖・油 音 ・カスリちりめん カき、玉ねぎ・スのき・ねぎ コーグルトの様 ・カスリちりめん えのきと油揚げの味噌汁         の藤 豚肉・鰹節 かえりちりめん カルスリちりめん スのきと油揚げの味噌汁         大学・玉ねぎ・テンサン原・干し柱草・生姜 かえりちりめん スのきと油揚げの味噌汁         大学・玉ねぎ・スのき・ねぎ エねぎ・えのき・ねぎ         大学・エねぎ・スのき・ねぎ コーグルトサーフ・エンリメ・ジェマフ・フィーシーシーマース お菓子         レやが芋・油・マーガリン ・マトムニなど・人参・きゅうり・エねぎ コークルトケーキョ コークルトケーキョ コークルトケーキョ コークルトケーキョ の1歳 あした。 番雨・プラダ カス しちりめん 本ヤベツと玉ねぎの対の対して、カスリム・酒 はんべんの治まし汁         オヤベツ・きゅうり・人参 性主・三つ葉 キャベツ・きゅうり・人参 性主・三つ業 日本・マン・人参・毛やし・竹の子 キャベツ・きゅうり・人参 はんべんの治まし汁         エペテキャブコンパ・ウスターケース お菓子 中華だし・醤油・塩 野油・みりん・酒 醤油・みりん 番間・カスリム・酒 醤油・みりん キャベットのおよもやし・竹の子 ト来粉・油・砂糖 日本・マン・人参・モやし・竹の子 カスリちりめん カスリちりめん かえりちりめん 香雨・ブラダ ハム 多さゅうり・コーン・もやし 香雨・ごま油・砂糖 香雨・ごま油・砂糖 香雨・ごま油・砂糖 香雨・ごま油・砂糖 香雨・ごま油・砂糖 香雨・ごま油・砂糖 香雨・ごま油・砂糖 香雨・ごま油・砂糖 香雨・ごま油・砂糖 香雨・ごま油・砂糖 香雨・ごま油・カリん 香雨・ごま油・カリん 香雨・ごま油・カリん 香雨・ごま油・カリん 香雨・ごま油・カリん 香雨・ごま油・カリん 香雨・ごま油・カリん 香雨・ごま油・カリん 香雨・ごま油・砂糖 香脂・醤油・レモン果汁 お茶 インショウ・ストリとの・ストリン・ストリとの・ストリム・ストリン・ストリン・ストリン・ストリン・ストリン・ストリン・ストリン・ストリン				玉ねぎ・人参・ねぎ		16		
わかめスープ   ツナ・わかめ・昆布   五ねぎ・人参・もやし・パセリ   ごま   鶏がら・塩・醤油   牛乳   20   豚肉と野菜の味噌炒め   豚肉・味噌   本ねぎ・人参・モマン・キャベットムにく・生ま   小えりちりめん   小えりちりめん   かえりちりめん   九多・玉ねぎ   片栗粉   塩・醤油・みりん   お菓子   上平   大き、これで、ス・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ				4.50 14 141				
20         豚肉と野菜の味噌炒め 小魚 かきたま汁         豚肉・味噌 かえりちりめん かきたま汁         コーグルト かえりちりめん たのきと油揚げの味噌汁         ましまいをサーマン・キャベットによこくまままままままままままままままままままままままままままままままままままま	(火)							
(水)         小魚 かきたま汁         かえりちりめん かきたま汁         お菓子           21         五目豆腐								
### かきたま汁 卵・鰹節・蒲鉾・わかめ ねぎ・玉ねぎ 片栗粉 塩・醤油・みりん お菓子 1 五目豆腐			-	土ねさ・人参・ビーマン・キャヘツ・にんにく・生姜	二温桾•万米材		ヨーグルト	
21 五目豆腐 (木) 小魚 元のきと油揚げの味噌汁         豆腐・豚肉・鰹節 かえりちりめん 油揚げ・煮干し・味噌         大き・玉ねぎ・えのき・ねぎ 玉ねぎ・えのき・ねぎ         片栗粉・砂糖・油 酢         醤油 ・ハー・モ・カレー・ル・・コンパケラチャップ ・大・ジューフレンチドレッシングサラダ         バナナケーキ(301歳 バナナ・お乳 ・中乳 ・・フレンチドレッシングサラダ         大き・玉ねぎ・えのき・ねぎ ・・スのきと油揚げの味噌汁         こやが芋・油・マーガリン ・オーズ・メットき・きゅうり・玉ねぎ・カ・砂糖         ルーモ・カレール・・コンパケラチャップ ・大・スリン・シーン・大・塩 ・ヤーズ・スリン・シーン・大・塩 ・ヤースリン・シーン・大・塩 ・キャベッときゅうりのおかかねえ ・はんべんの澄まし汁         カンジャ ・オースリン・製節・昆布 ・カスリちりめん ・カスリちりめん ・カスリちりめん ・カスリちりめん ・カスリちりめん ・カスリちりめん ・カスリちりめん ・カスリちりめん ・カスリちりめん ・カスリちりめん ・カスリちりめん ・大・まれぎ ト栗粉・油・砂糖 ・カスリちりめん ・カスリちりめん ・カスリちりめん ・カスリちりめん ・カスリちりめん ・カスリちりめん ・カスリちりめん ・カスリちりめん ・カスリちりめん ・大き・きゅうり・コーン・もやし ・ク・きゅうり・コーン・もやし ・ク・きゅうり・コーン・もやし ・ク・きゅうり・コーン・もやし ・ク・きゅうり・コーン・もやし ・本が、アンシャコース・・シース ・ク・エねぎ ト栗粉 ・ボ油・砂糖 ・ド・醤油・塩 ・カスリカリカル ・カスリカリカル ・カスリカリカル ・カスリカリカル ・カスリカリカル ・カスリカリカル ・カスリカリカル ・カスリカリカル ・カスリカリカル ・カスリカリカル ・カスリカリカル ・カスリカリカル ・カスリカリカル ・カスリカリカル ・カスリカリカル ・カスリカリカル ・カスリカリカル ・カスリカリカル ・カスリカカル ・カスリカカル ・カスリカリカル ・カスリカカカル ・カスリカカル ・カスリカカル ・カスリカル ・カスリカカル ・カスリカカル ・カスリカカル ・カスリカル ・カスリカカル ・カスリカル ・カスリカル ・カスリカカル ・カスリカル ・カスリカル ・カスリカル ・カスリカル ・カスリカル ・カス ・カス ・カス ・カス ・カス ・カス ・カス ・カス ・カス ・カス	(N)			カギ <sub>-</sub> エカギ	<b>上</b>	<b>-</b> '	か苗フ	
(木) 小魚 えのきと油揚げの味噌汁         かえりちりめん 油揚げ・煮干し・味噌 玉ねぎ・えのき・ねぎ エねぎ・えのき・ねぎ 牛乳 クレンチドレッシングサラダ ハム キャベッ・人参・きゅうり・玉ねぎ 油・砂糖 酢・レモン果汁・塩 キュンジ・ウスパゲティ (月) 小魚 かえりちりめん もやしのスープ ペーコン・鰹節・昆布 生姜 イマベッ・きゅうりのおかか和え はんべん・わかめ・鰹節 椎茸・三つ葉 はんべん・わかめ・鰹節 椎茸・三つ葉 はんべんの澄まし汁 はんべん・わかめ・鰹節 椎茸・三つ葉 (水) 小魚 かえりちりめん 豆腐・と三のスープ ウス・サイベッ・きゅうり・人参 はんべんの澄まし汁 はんべん・わかめ・鰹節 椎茸・三つ葉 田・みりん・酒 諸油・みりん・酒 およりもりめん ウス・カース 中肉 かえりちりめん ウス・カース 中肉 かえりちりめん ウス・カース・大きゅうりのおかかれる はんべん・わかめ・鰹節 大きゃべッ・きゅうり・人参 田・カリん・酒 諸油・みりん・酒 諸油・みりん・酒 諸油・みりん・酒 諸油・みりん・酒 諸油・みりん・酒 諸油・みりん 中華だし・醤油・塩 かえりちりめん ウス・カース ウス・カース・カース・カース・カース・カース・カース・大きゅうり・コーン・もやし・竹の子 大平が・こんじゃ・こんじゃ・こんじゃ・こねぎ 醤油・鶏がら・みりん お菓子 コング・水油・砂糖 酢・醤油・みりん 中華だし・醤油・塩 がまず・生姜 コンジ・オース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カ	21							
表のきと油揚げの味噌汁 油揚げ・煮干し・味噌 玉ねぎ・えのき・ねぎ   生乳   といが手・油・マーガリン かしもいかしゃか・エング・ケチャップ   チーズ   お菓子   フレンチドレッシングサラダ   ハム   キャベツ・人参・きゅうり・玉ねぎ   油・砂糖   酢・レモン果汁・塩   キ乳   キャベツ・人参・きゅうり・玉ねぎ   油・砂糖   酢・レモン果汁・塩   キ乳   キャベツ・人参・きゅうり・玉ねぎ   油・砂糖   車・ケチャップ・コング・ウスターソース   オレンジ   酢   カえりちりめん   七やしのスープ   ペーコン・鰹節・昆布   もやし・人参・干し椎茸・ねぎ   ごま   醤油・みりん・酒   ヨーグルトケーキ   日本・ベッときゅうりのおかか和え   はんぺんの澄まし汁   はんぺん・わかめ・鰹節   椎茸・三つ葉   田油・みりん   中華だし・醤油・塩   キャベツ・きゅうり・人参   日本・グラ・エねぎ   片栗粉   醤油・鶏がら・みりん   お菓子   カえりちりめん   カえりちりめん   カえりちりめん   カえりちりめん   カネリちりめん   大栗粉   醤油・鶏がら・みりん   お菓子   カネリケ・キャベッときゅうりのスープ   京藤   野豚   カネリちりめん   カネリちりめん   大藤・青町サラダ   カスリカリ   大藤・きゅうり・コーン・もやし   春雨・ごま油・砂糖   酢   野酢   田本・ガー・カスリカリの   カネリちりめん   大藤・中サラダ   カスリカリの   大藤・中サラダ   カスリカリの人   大藤・中・カスリカリの人   大藤・中・フ・もやし   春雨・ごま油・砂糖   酢・醤油・レモン果汁   お茶   類しゃが   カネリカリのん   カネリカリの人   カネリカリのん   カネ・オャベッと玉ねぎの味噌汁   油揚げ・味噌・煮干し   キャベッ・エねぎ・ねぎ   カキャベッと玉ねぎの味噌汁   油揚げ・味噌・煮干し   キャベッ・エねぎ・ねぎ   カネ・カオ				人参・玉ねさ・アンソン米・〒 し惟耳・王安	九未切"炒楣"冲 			
22 (金)         デキンカレー         鶏肉         玉ねぎ・人参         じゃが芋・油・マーガリン かしゃかエルウ・コンパ・ウチャップ         チーズ お菓子 生来 ペッ・人参・きゅうり・玉ねぎ 油・砂糖         酢・レモン果汁・塩         チーズ お菓子 生乳           23(土)         23(土)         ****         ***	(1)			エカギ・ラのキ・カギ		HF.		
(金) フレンチドレッシングサラダ ハム キャベッ・人参・きゅうり・玉ねぎ 油・砂糖 酢・レモン果汁・塩 お菓子 生乳 23(土)  25 トマトとツナのスパゲティ ツナ かえりちりめん もやしのスープ ベーコン・鰹節・昆布 もやし・人参・干し椎茸・ねぎ コンソメ・醤油・塩 牛乳 26 鯖の胡麻照り焼き (火) キャベッときゅうりのおかか和え はんぺんの澄まし汁 はんぺん・わかめ・鰹節 椎茸・三つ葉 醤油・みりん 中乳 じーマン・人参・もやし・竹の子 小魚 豆腐と二ラのスープ ワ ウス ウスタープ ウス クスタープ ウスタープ ウスター ウス かえりちりめん ウスタープ ウスタープ ウスタープ ウスタープ ウスター ウスタ・エねぎ 片栗粉 醤油・鶏がら・みりん 茶菓子 カスタ・きゅうり・コーン・もやし・竹の子 大栗粉 醤油・鶏がら・みりん お菓子 お子 かえりちりめん カスタ・きゅうり・コーン・もやし 春雨・ごま油・砂糖 酢・醤油・レモン果汁 お茶 29 鶏じゃが ハム 人参・きゅうり・コーン・もやし 春雨・ごま油・砂糖 酢・醤油・レモン果汁 お茶 3条 29 鶏じゃが	22				じゃが芋•油•マーガリン	カレー粉・カレールウ・コンバルケチャップ		
フレンチドレッシングサラダ   ハム		ノインカレー	大河	工495.公参	しゃが子・油・マーカック	M-7-10-7-10-7-10-7-10-7-10-7-10-7-10-7-1	· ·	
23(土)   25	(31/	フレンチドレッドンノグサラダ	1.1.	キャベツ・人参・きゅうり・玉わぎ	油•砂糖	酢・ルチン里汁・恒		
25 トマトとツナのスパゲティ (月) 小魚 (九) かえりちりめん もやしのスープ (大) 上部 (大) をゆうりのおかか和え (大) ときゅうりのおかか和え (大) ときゅうりのおかかれる (大) ときゅうりのおかかから (大) ときゅうりのおかかれる (大) ときゅうりのおかかから (大) ときゅうりのおかかから (大) ときゅうりのおかかから (大) ときゅうりのおかかから (大) として (大) ときゅうりのおかかから (大) ときゅうりのおかかから (大) ときゅうりのおかから (大) ときゅうりのおり (大) ときゅうりのと (大) ともの (大) ときゅうりのと (大) ときゅうりのと (大) ときゅうりのと (大) ときゅうりのと (大) ときゅうりのと (大) ときゅうりん (大) ともの (大) ともの (大) とものと (大) ともののと (大) ともののと (大) ともののと (大) ともののと (大) とものと (大) ともののと (大)	23(十)		, <u>, , , , , , , , , , , , , , , , , , </u>	11 17 NS CIPY) 110C	/ш 19/1/п		1 70	
(月) 小魚 もやしのスープ       かえりちりめん ベーコン・鰹節・昆布       もやし・人参・干し椎茸・ねぎ       正ま       器油・みりん・酒       ヨーグルトケーキ・         26 鯖の胡麻照り焼き (火) キャベツときゅうりのおかか和えはんべんの澄まし汁       鮭筋 はんぺんの澄まし汁       生姜 キャベツ・きゅうり・人参 はんぺん・わかめ・鰹節 はたっくの澄まし汁       ごま 田本・ベツ・きゅうり・人参 醤油・みりん・酒 醤油・みりん・酒 醤油・みりん 中華だし・醤油・塩 かえりちりめん 豆腐とニラのスープ       中華だし・醤油・塩 ジョア 0.1歳 牛乳         27 デンジャオロース (水) 小魚 豆腐とニラのスープ       中本 だし・醤油・塩 ロ・ボース・カントのより おまりまりめん 大き・きゅうり・コーン・もやし ・カえりちりめん ・カスリちりめん ・本・ベッと玉ねぎの味噌汁       ニラ・人参・玉ねぎ なす・生姜       片栗粉 ごま油・ごま 番雨・ごま油・砂糖 香雨・ごま油・砂糖 香雨・ごま油・砂糖 ・番雨・ごま油・砂糖 ・番雨・ごま油・砂糖 ・番雨・ごま油・砂糖 ・カスリム ・カスリム ・カスリム ・カスリカル ・カスリカリめん ・カスリカリめん ・カスリちりめん ・オャベッと玉ねぎの味噌汁       お菓子 ・カスリカリめん ・カスリカリめん ・カスリカリめん ・カスリカリめん ・カスリカリの ・カスリカリの ・カスリカリの ・カスリカリの ・カスリカリの ・カスリカリん ・カスリカリん ・カスリカリの ・カスリカリの ・カスリカリの ・カスリカリの ・カスリカリの ・カスリカリの ・カスリカリの ・カスリカリの ・カスリカリの ・カスリカリの ・カスリカリの ・カスリカリの ・カスリカリの ・カスリカリん ・カスリカリの ・カスリカリカリの ・カスリー ・カスリカリの ・カスリー		トマトとツナのスパゲティ	ツナ	トマト缶・玉ねぎ・人参・にんにく・パセリ・生姜	スパゲティ・オリーブオイル・三温糖	塩・ケチャップ・コンソメ・ウスターソース	オレンジ	
もやしのスープ								
26   鯖の胡麻照り焼き	()1/			もやし・人参・干し椎苷・ねぎ		l - ·		
(火)キャベツときゅうりのおかか和え はんぺん・わかめ・鰹節 はんぺん・わかめ・鰹節 椎茸・三つ葉醤油・みりん 生乳 醤油・みりん 中華だし・醤油・塩 ジョア かえりちりめん 豆腐とニラのスープ 豆腐・鰹節 ニラ・人参・玉ねぎ 片栗粉 醤油・鶏がら・みりん お菓子28 どうがめ汁 豚肉・赤味噌・鰹節 かえりちりめん 春雨サラダ ハム 多・きゅうり・コーン・もやし 春雨・ごま油・砂糖 酢・醤油・レモン果汁 お茶 29 鶏じゃが 鶏肉・鰹節 たゃがきゅうり・コーン・もやし 春雨・ごま油・砂糖 酢・醤油・ルモン果汁 お茶 カえりちりめん かえりちりめん キャベツと玉ねぎの味噌汁 油揚げ・味噌・煮干し キャベツ・玉ねぎ・ねぎ キャベツ・玉ねぎ・ねぎ 牛乳たゃが芋・こんにゃく・三温糖 醤油・みりん 酢	26				ごま	* '	ヨーグルトケーキ(手)	
はんぺんの澄まし汁 はんぺん・わかめ・鰹節 椎茸・三つ葉 醤油・みりん 牛乳 フェア・ンジャオロース 牛肉 ピーマン・人参・もやし・竹の子 片栗粉・油・砂糖 中華だし・醤油・塩 ジョア 作 の元 大きりちりめん 豆腐・鰹節 ニラ・人参・玉ねぎ 片栗粉 醤油・鶏がら・みりん お菓子 28 どうがめ汁 豚肉・赤味噌・鰹節 かえりちりめん 春雨サラダ ハム 人参・きゅうり・コーン・もやし 春雨・ごま油・砂糖 酢・醤油・レモン果汁 お茶 29 鶏じゃが 鶏肉・鰹節 エねぎ・人参・三度豆 じゃが芋・こんにゃく・三温糖 醤油・みりん 酢 の臓 キャベッと玉ねぎの味噌汁 油揚げ・味噌・煮干し キャベツ・玉ねぎ・ねぎ 牛乳			me s		_ •		0.1歳 蒸しパン	
27   チンジャオロース	(24)							
(水)       小魚       かえりちりめん       ニラ・人参・玉ねぎ       片栗粉       醤油・鶏がら・みりん       お菓子         28       どうがめ汁       豚肉・赤味噌・鰹節 かえりちりめん 春雨サラダ       かえりちりめん 人参・きゅうり・コーン・もやし 春雨・ごま油・砂糖 酢・醤油・レモン果汁 お茶       酢・醤油・ルモン果汁 お茶         29       鶏じゃが 小魚 小魚 小魚 小魚 十ヤベツと玉ねぎの味噌汁 油揚げ・味噌・煮干し キャベツ・玉ねぎ・ねぎ       こまねぎ・ねぎ・ねぎ・ねぎ       世やが芋・こんにやく・三温糖 醤油・みりん 酢 の.1歳 ロールア・サスト	27				片栗粉·油·砂糖			
豆腐とニラのスープ         豆腐・鰹節         ニラ・人参・玉ねぎ         片栗粉         醤油・鶏がら・みりん         お菓子           28         どうがめ汁         豚肉・赤味噌・鰹節         なす・生姜         ごま油・ごま         醤油         お好み焼き(手作)           (木) 小魚         かえりちりめん         人参・きゅうり・コーン・もやし         春雨・ごま油・砂糖         酢・醤油・レモン果汁         お茶           29         鶏じゃが         鶏肉・鰹節         玉ねぎ・人参・三度豆         じゃが芋・こんにゃく・三温糖         醤油・みりん         パン           (金) 小魚         かえりちりめん         キャベツと玉ねぎの味噌汁         油揚げ・味噌・煮干し         キャベツ・玉ねぎ・ねぎ         牛乳	(水)		かえりちりめん				0.1歳 牛乳	
28       どうがめ汁       豚肉・赤味噌・鰹節 かえりちりめん かえりちりめん かえりちりめん 内ム       なす・生姜       ごま油・ごま 醤油 酢 酢・醤油・レモン果汁 酢 酢・醤油・レモン果汁 お茶         29       鶏じゃが 鶏肉・鰹節 かえりちりめん かえりちりめん キャベツと玉ねぎの味噌汁 油揚げ・味噌・煮干し キャベツ・玉ねぎ・ねぎ キャベツ・玉ねぎ・ねぎ 牛乳       こま油・ごま 醤油 酢・醤油・レモン果汁 お茶 醤油・みりん 酢 の.1歳 ロールバー 牛乳				ニラ・人参・玉ねぎ	片栗粉			
(木) 小魚 春雨サラダ       かえりちりめん 八ム       人参・きゅうり・コーン・もやし 人参・きゅうり・コーン・もやし 春雨・ごま油・砂糖 春雨・ごま油・砂糖 春雨・ごま油・砂糖 香雨・ごま油・砂糖 番油・レモン果汁       踏油・レモン果汁 お茶 パン の.1歳 ロールバ キャベツと玉ねぎの味噌汁       お茶 小魚 油揚げ・味噌・煮干し       エねぎ・ねぎ・ねぎ・ねぎ       醤油・みりん 酢       0.1歳 ロールバ 牛乳	28					醤油	お好み焼き(手)	
29   鶏じゃが   鶏肉・鰹節   玉ねぎ・人参・三度豆   じゃが芋・こんにゃく・三温糖   醤油・みりん   酢   0.1歳 ロールバ   キャベツと玉ねぎの味噌汁   油揚げ・味噌・煮干し   キャベツ・玉ねぎ・ねぎ   牛乳	(木)		かえりちりめん				0歳 キャベツとミンチのお好み焼き	
(金) 小魚 かえりちりめん 酢 0.1歳 ロールバ キャベツと玉ねぎの味噌汁 油揚げ・味噌・煮干し キャベツ・玉ねぎ・ねぎ 牛乳		春雨サラダ	ハム	人参・きゅうり・コーン・もやし	春雨・ごま油・砂糖	酢・醤油・レモン果汁	お茶	
キャベツと玉ねぎの味噌汁 油揚げ・味噌・煮干し キャベツ・玉ねぎ・ねぎ 牛乳	29		鶏肉•鰹節	玉ねぎ・人参・三度豆	じゃが芋・こんにゃく・三温糖	醤油・みりん	パン	
	(金)					酢	0.1歳 ロールパン	
30(土)		キャベツと玉ねぎの味噌汁	油揚げ・味噌・煮干し	キャベツ・玉ねぎ・ねぎ			牛乳	
	30(土)							

- ★ ことり組と離乳食の間は、りんごは提供しません。★ 幼児組は、主食(白ご飯又はパン)が毎日要ります。★ 幼児組は、お誕生日会(6日)は、主食は要りません。

# 食事だより



暑い夏がやってきました。 暑くて冷たいものが欲しくなりますが取りすぎると、 胃腸が冷えて消化が悪くなります。 さらに食欲が落ちてしまう原因にもなります。 冷たいものではなく、身体を冷やしてくれる 旬の野菜きゅうり・トマト・すいかを食べて 夏を乗り切りましょう!

### 野菜をたくさん食べて・・・

元気の源

お腹すっきり!食欲アップ!

成長の味方









## ★野菜の摂取量が少ないと?



#### <u>風邪や病気にかかりやすくなる</u>

ビタミンやミネラルは、免疫力を高め、病気から体を守る働きがあります。

不足すると抵抗力が弱まり、風邪をひきやすくなったり 感染症にかかりやすくなったりする可能性があります。

#### 便秘になりやすくなる

食物繊維は、腸の働きを活発にし、便通を促します。

不足すると便秘になりやすく、お腹の不快感につながることがあります。

#### 成長に必要な栄養素が不足する

野菜には、骨や血液などを作るのに必要な栄養素も含まれています。 
成長期にこれらの栄養素が不足すると、体の発達に影響が出ることも考えられます。

#### 生活習慣病のリスクが高まる

長期的に野菜不足の状態が続くと、将来的に生活習慣病(肥満、糖尿病、高血圧など) のリスクを高める可能性も指摘されています。

